

## Avanzando hacia el cambio

Que puedo hacer para conseguirlo:

- Cambiar las rutinas.
- Evitar estar con fumadores.
- Evitar las áreas dónde fumas habitualmente.
- Evitar situaciones de riesgo de fumar, no ponerse a prueba.
- Realizar ejercicios regularmente.
- Practicar ejercicios de relajación.
- Beber agua, jugos, té.
- Preparar la casa y la familia.
- Tener presente los beneficios que se logran.
- Anotar las razones para querer dejar.
- Tener presente los efectos negativos de volver a fumar.
- Los efectos de la abstinencia se pueden manejar.
- Comprometerse con el día elegido.
- Imaginarse como no fumador.

